

MIELIKUVANI PÄIHTEISTÄ



VINKKEJÄ HARJOITUSTEN
OHJAAMISEEN

YAD YOUTH AGAINST DRUGS RY

HYVÄ PÄIHDEKASVATUS

Päihdekasvatus on osa yleistä kasvatustehtävää ja elämäntaitojen opettelua. Pelkkä tieto eri päihteiden ominaisuuksista tai siitä, miksi päihteitä ei tulisi käyttää, ei riitä. Keskusteluissa voidaan miettiä esimerkiksi miksi päihteitä käytetään, mihin tarpeisiin niitä käytetään ja millaisilla terveellisimmillä tavoilla samoja tarpeita voisi tyydyttää.

Tavoitteena on vaikuttaa yksilön kykyjen, vahvuuksien ja tiedostavuuden kehittämiseen niin, että hänellä on keinoja ja uskallusta muodostaa ja ilmaista oma mielipiteensä niin kotona, koulussa kuin kaveriporukassakin. Taitojen kehittäminen tapahtuu parhaimmillaan arjessa, tuttujen ja turvallisten aikuisten läsnä ollessa. Päihdekasvatuksen, kuten yleisenkin kasvatuksen tavoitteena on, että nuori kykenee itsenäiseen päätöksentekoon ja käyttämään järkeään ilman toisen ihmisen opastusta.

Päihdekasvatukseen kuuluu myös elämäntaitojen opettelua. Näitä taitoja voi opetella esimerkiksi erilaisilla tunnetilojen tunnistamisista ja käsittelyä, kaveritaitoja ja oman mielipiteen ilmaisemista käsittelevillä harjoituksilla.

Myös medialukutaito ja lähdekriittisyys kuuluvat osaksi laadukasta päihdekasvatusta. Tällä tarkoitetaan tietoa ja opetusta siitä, mistä päihteisiin ja huumeisiin liittyvää tietoa löytää sekä kuinka suhtautua eri lähteistä saatavaan ristiriitaiseen tietoon ja käsitellä sitä kriittisesti.

Tässä lehtisessä esitellyt menetelmät on suunniteltu käytettäväksi yläkouluikäisten ja sitä vanhempien nuorten kanssa.



MITÄ VAATII HARJOITUKSEN OHJAAJALTA

Ohjaajan ei tarvitse olla päihdeasioiden asiantuntija. Perustiedoilla, ohjaustaidoilla ja keskusteluvalmiudella pärjää. Kaikkea ei tarvitse tietää, vaan asioista voi ottaa myös yhdessä nuorten kanssa selvää. Tärkeintä on, että nuori saa monipuolista tietoa ja erilaisia näkökulmia, joiden kautta hän voi rakentaa omaa suhtautumistaan päihteisiin. Usein ohjaajat ovat ainakin huumeettoman elämäntavan asiantuntijoita, joka on jo hyvä lähtökohta!

Oman ryhmänsä tunteva ohjaaja pystyy parhaiten määrittelemään, mitkä menetelmät ovat sopivimpia ja millä tavoin toteutettuna. Jokaiseen menettämään ohjaaja valitsee sopivat väitteet, kysymykset ja käsittelytavat ikä- ja kohderyhmästä riippuen sekä mahdollisista ajankohtaisista ja paikallisista teemoista käsin.

MUISTA MYÖS!

Ennen päihdekasvatuksen ohjaamista on hyvä pohtia ja tunnistaa omia päihdeasenteitaan. Lisäksi on hyvä miettiä ennalta, puhuuko omasta päihteidenkäytöstään vai ei.

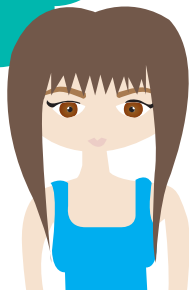
MIKSI ITSE KÄYTÄT
PÄIHEITÄ JOS KÄYTÄT?

VOISIVATKO NÄMÄ SYYT OLLA SAMOJA
PÄIHEITÄ KÄYTTÄVILLÄ NUORILLA?

MILLAISIA AJATUKSIA ALKOHOLISTI/NARKOMAANI/
HEIDÄN LAPSENSA SINUSSA HERÄTTÄÄ?

MITÄ MIELTÄ OLET PUHTAIDEN RUISKUKJEN JAKAMISESTA?

MITÄ JOS JAKELUPAIKKA OLISI
LÄHELLÄ KOTIASI?



Ohjevihkon kuvitukset: Tilla Larkiala

PÄIHDEKASVATUSTA SUUNNITELLESSA OTA HUOMIOON

VUOROVAIKUTUKSELLISUUS JA DIALOGI

Anna nuorille tilaa keskustella ja esittää omia ajatuksiaan. Kriittisiä ja eriäviä käsityksiä tulee antaa ilmaista vapaasti. Keskustele päihdeasioista mahdollisimman avoimesti ja neutraalisti.

VIRITTÄVYYS JA MONIPUOLISET NÄKÖKULMAT

Ruoki ajattelua. Älä ajattele tai oleta kenenkään puolesta.

TODENMUKAISUUS JA FAKTAT

Vältä mustavalkoisia yleistyksiä ja stereotyyppioita, sillä päihteisiin liittyvät riskit ovat hyvin yksilökohtaisia. Virheellisen tiedon tarjoaminen syö päihdekasvatuksen uskottavuutta.

AIKA JA TOISTUVUUS

Varaa riittävästi aikaa aiheen käsitteelyyn. Loppupurku ja kertaus teemasta heränneistä ajatuksista ja tuntemuksista syventävät päihdekeskustelujen vaikuttavuutta.

JATKUVUUS

Palaa aiheeseen vielä myöhemmin jos mahdollista. Toimiva päihdekasvatus koostuu useista eri keskustelutilaisuuksista eikä vain yhdestä toimintahetkestä. Voit palata aiheeseen esimerkiksi tämän lehtisen lopussa olevilla harjoituksilla.

KOHDERYHMÄTIETOISUUS

Käsittele ensisijaisesti asioita nuorten omasta elämämpiiristä ja omista valinnoista sekä näkemyksistä käsin. Voit laajentaa päihdekeskusteluita myös yhteiskunnallisiksi ja globaaleiksi kysymyksiksi.

OSALLISUUS

Ota kohderyhmä aktiivisesti mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan päihdekasvatusta. Tämä lisää viestinnän vaikuttavuutta, tekee päihdekasvatuksesta nuorten itsensä näköistä ja sitouttaa nuoret toimintaan.

PUHEEN APUVÄLINEET JA MENETELMÄT

Käytä esimerkiksi valmiita kortteja keskustelujen virittäjänä. Kuvien ja korttien kautta on helpompaa puhekeä asioita sanoiksi ja vaikka kertoa omista fiilikistään.

KASVATUKSELLISUUS

Muista, että päihdekasvatuksessa on faktatietojen jakamisen sijaan kyse elämäntaidoista ja niiden pohtimisesta.

MIELIKUVANI PÄIHTEISTÄ -KORTIT

SISÄLTÖ

Korttipakka sisältää 127 kpl kortteja, joissa on erilaisia päihteisiin liittyviä sanoja. Kortit on jaoteltu väreittäin 7 eri teemaan. Kahdenväriset kortit kuuluvat kahteen eri teemaan.

VÄRITEEMAT JA KORTTIMÄÄRÄT:



TOIVOTUT VAIKUTUKSET JA KÄYTÖN SYYT 24 KPL



VÄLITTÖMÄT MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET 30 KPL



PIDEMPAAIKAISEN KÄYTÖN RISKIT 16 KPL



MISTÄ APUA 8 KPL



KÄYTTÖ JA KÄYTTÖTAVAT 17 KPL



RIKOLLISUUS 14 KPL



SAATAVUUS 18 KPL

TAVOITE

Korttien tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä päihteistä ryhmän sisällä ja herättää keskustelua vertaisoppimisen ja -vaikuttamisen kautta.



ALKUVALMISTELUT

Tarvitset korttien lisäksi paperia ja kynän. Valitse 3 päihdettä, joista keskustelu käydään. Päihteinä voivat olla esimerkiksi alkoholi, tupakka, nuuska, amfetamiini, kannabis, ekstaasi, LSD, sienet, lääkkeet, kokaiini, opioidit, MDPV.

Kirjoita valitsemasi päihteet näkyville jokainen omalle paperilleen ja sijoita paperit erilliselle pöydälle. Jätä jokaisen lapun ympärille selvästi tilaa.

Jaa osallistujat pieniin keskusteluryhmiin (4–6 henkeä).

VALITSE VERSIO 1 (KESTO N. 60 MIN)
TAI VERSIO 2 (KESTO N. 45 MIN) JA
TOIMI SEN OHJEISTUKSEN MUKAAN.
SIIRRY SEN JÄLKEEN LOPPUKOONTIIN.

VERSIO 1

Levitä kortit erilliselle pöydälle tai lattialle oikein päin, niin että jokainen kortti näkyy. Esittele käsiteltävät päihteet osallistujille.

Ohjeista: Jokainen valitsee yhteensä 4 korttia liittyen käsiteltäviin päihteisiin. Väreillä ei ole väliä. Kyse on mielikuvista, joten vääriä vastauksia ei ole. Palatkaa tämän jälkeen ryhmiinne.

Ohjeista ryhmiä: Käykää kortit pienryhmissä lävitse yksi kerrallaan vuorotellen. Näyttäkää kortit ryhmälle ja kertokaa mihin päihteeseen se liittyy, sekä perustelu miten. Esittäkää kysymyksiä toisillenne ja kertokaa, jos olette jonkun kanssa eri mieltä kortin sijoittelusta. Tarkoituksena on herättää keskustelua aiheesta.

Voit tarvittaessa esittää huomioita ja lisäkysymyksiä pienryhmien keskustelujen tueksi. Esim. *mihin muihin aineisiin kortti voisi liittyä? Ovatko muut samaa mieltä?*

VERSIO 2

Jaa kaikki kortit niin moneen pinnoon, kuin pienryhmiä on. Anna jokaiselle pienryhmälle yksi korttipino. Esittele käsiteltävät päihteet osallistujille.

Ohjeista ryhmiä: Jakakaa kortit pienryhmissä kolmeen pinnoon niin, että kussakin pinossa on yhteen käsiteltävistä päihteistä parhaiten sopivat kortit. Pienryhmässä on tarkoitus päästä samaan mielipiteeseen korttien sijoittelusta. Kortit, jotka eivät sovi mielestänne mihinkään, voitte siirtää sivuun.

LOPPUKOONTI

Kun pienryhmät ovat valmiita:

Ohjeista: Tuokaa kortit pöydälle, jossa päihdelaput ovat. Laittakaa kortit niiden päihteiden kohdalle, mihin olette päätyneet. Järjestäkää ne päihteiden viereen niin, että samanväriset kortit ovat vierekkäin ja jokainen kortti näkyy. Katselkaa hetki, mitä kortteja toiset ryhmät ovat laittaneet.

MIKÄ PÄIHDE NOUSI
KESKUSTELUISSA ENITEN ESILLE?

TAI JÄIKÖ JOKIN VÄHEMMÄLLE HUOMIOLLE?

MISTÄ TÄMÄ VOISI JOHTUA?

OLITTEKO ERI MIELTÄ KORTTIEN SISOITTELUSTA?

HERÄSIKÖ KORTEISTA KYSYMYKSIÄ TAI
JÄIKÖ JOKIN ASIA EPÄSELVÄKSI?

KYSYMYKSIÄ
KESKUSTELUN
TUEKSI



KYSYMYKSIÄ KESKUSTELUN TUEKSI

SUORITA LOPPUPURKU SEURAAVIEN KYSYMYSTEN JA YHTEISEN KESKUSTELUN KAUTTA. VOIT MYÖS MAINITA MIHIN TEEMOIHIN KORTTIEN VÄRIT LIITTYVÄT.



TOIVOTUT VAIKUTUKSET JA KÄYTÖN SYYT

Mitä odotuksia ja toiveita päihteisiin liittyy?

Miksi päihteitä käytetään?

Mitä hyviä vaikutuksia päihteillä voi olla?

Mitä vaihtoehtoja päihteiden käytölle on?



VÄLITTÖMÄT MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET

Mitä välittömiä haittavaikutuksia ja seurauksia päihteiden käyttämiseen voi liittyä?

Miten päihteisiin liittyviä haittoja ja riskejä voi ehkäistä tai vähentää?

Milloin päihdekokeiluista tulee huolestua?

Keihin päihteidenkäyttö voi vaikuttaa?



PIDEMPIAIKAISEN KÄYTÖN RISKIT

Millaisia riskejä päihteiden pidempiaikaisella käytöllä voi olla?

Voiko elää terveellisesti ja käyttää päihteitä?

Mistä tunnistaa, että ihminen on riippuvainen?

Kuinka suuri vaikutus ryhmällä on riippuvuuteen?



MISTÄ APUA

Kenelle voit kertoa, jos päihteet aiheuttavat huolta?

Milloin päihteiden käytöstä tulisi huolestua?

Minkälaista tietoa huumeista tai nuorten päihteiden käytöstä vanhemmat tarvitsisivat?

Mistä saa luotettavaa tietoa päihteistä?



KÄYTTÖ JA KÄYTTÖTAVAT

Missä kulkee päihteiden kokeilemisen ja käyttämisen raja?

Mitä on kohtuukäyttö?

Millaisia riskejä päihteiden sekakäyttöön liittyy?

Tarvitseeko päihteettömyyttä selitellä?



RIKOLLISUUS

Minkälaista rikollisuutta päihteisiin liittyy?

Miksi osa päihteistä on laillisia ja toiset eivät?

Pitäisikö huumeet laillistaa? Miksi?

Miten sinä voisit vaikuttaa huumekaupan vähenemiseen?



SAATAVUUS

Onko päihteitä helppo saada?

Tiedätkö, mistä kotipaikkakunnallasi saa huumeita?

Onko sinulle tarjottu huumeita?

Miksi alaikäiset eivät saa käyttää päihteitä?

SOVELLUKSIA KORTTIEN KÄYTTÖÖN

- » Anna osallistujien valita käsiteltävät päihteet.
- » Voit sijoittaa päihteet kolmion muotoon pöydälle, jolloin kortteja voi sijoittaa myös keskelle ”sopii kaikkiin” tai kahden kortin välille ”sopii näihin kahteen”.
- » Voit valita myös enemmän tai vähemmän päihteitä käsittelyyn.
- » Voit ohjeistaa ottamaan myös enemmän / vähemmän / tietyn värisiä kortteja tai tietyn verran kutakin päihdettä kohtaan.
- » Voit keskustella päihteistä pelkkien loppukoonnin kysymysten avulla.
- » Voi käsitellä päihteinä myös kahvia ja energiajuomia.
- » Voitte keksiä osallistujien kanssa uusia kortteja teemalla ”kulttuurit/ trendit” (esim. julkisuuden henkilöt, mediakohut, päihteiden lempinimet, päihteen liittäminen johonkin tapahtumaan tai kulttuureihin...)

LISÄTIETOA PÄIHTEISTÄ

www.huumeet.fi

www.paihdelinkki.fi

MUITA HARJOITUKSIA

UNELMAKARTTA

Askarrellaan ryhmissä tai yksin haavekarttoja isoille papereille, esimerkiksi nuortenlehdistä kuvia ja tekstejä leikkaamalla ja liimaamalla, tai piirtämällä ja kirjoittamalla. Lopuksi aarekartat esitellään muille ja mietitään mitkä asiat edistävät unelmien toteutumista ja mitkä asiat estävät niitä, sekä miten päihteiden käyttö voi vaikuttaa unelmien toteutumiseen.

MIELIPIDEJANA

Ilmennetään omaa mielipidettä johonkin asiaan valitsemalla paikka janalla, jonka ääripäät ovat ”Täysin samaa mieltä” ja ”Täysin eri mieltä”. Paikan valinnan jälkeen osallistujien tulee perustella, miksi ovat valinneet janalla juuri sen paikan. Ohjaajalla tulee olla mietittyä valmiiksi noin 5–8 väittämää päihteistä.

Esimerkiksi: *Kokeilisin kannabista, jos se laillistettaisiin. Kavereiden huumeidenkäyttöön voi vaikuttaa.*

HUUMEIDEN KÄYTÖN VAIKUTUKSET –MIND MAP

Kukin kirjoittaa oman paperin keskelle oman nimen, jonka ympärille rakennetaan mind map, jossa kuvataan mihin ja keihin kaikkiin vaikuttaisi, jos käyttäisi huumeita. Omassa elämässä käyttö voisi vaikuttaa esimerkiksi opiskeluun, töiden saamiseen, fyysiseen ja henkiseen terveyteen, ihmissuhteisiin ja rahankäyttöön. Muiden ihmisten osalta käyttö voisi vaikuttaa esimerkiksi läheisiin herättämällä huolta. Yhteiskunnan tasolla käyttö voisi vaikuttaa yleiseen turvallisuuteen, rikollisuuteen ja ympäristöön. Loppupurussa havainnollistetaan, ettei ole täysin oma asia käyttääkö päihteitä vai ei. Lisäksi voidaan kertoa huumeiden käytön moninaisista vaikutuksista.

SUOJAAVAT TEKIJÄT JA RISKITEKIJÄT –HAHMOT

Piirretään kahdessa eri ryhmässä fläpeille hahmot, joiden kautta pohditaan päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja käytölle altistavia riskitekijöitä. Ensimmäinen ryhmä piirtää hahmon henkilöstä, josta ei tule päihteiden käyttäjää. Hahmolle voi antaa kuvitteellisen nimen esim. ”Saija Suojaisa”. Hahmon ympärille piirretään tai kirjoitetaan asioita sekä ominaisuuksia, joita hahmolla ja hahmon elämässä on. Toinen ryhmä piirtää toisen hahmon esim. ”Risto Riskialtis”, jonka ympärille piirretään tai kirjoitetaan asioita tai ominaisuuksia, jotka voisivat altistaa henkilöä päihteiden ongelmakäytölle. Lopuksi hahmot esitellään kaikille ja ohjaaja voi käydä läpi mainitsematta jääneitä suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä. Tämän jälkeen voidaan harjoitusta jatkaa miettimällä, miten ”Risto Riskialtista” voitaisiin auttaa ja mitä kukakin voisi tehdä, jos Risto olisi vaikka oma kaveri.

SUOJAAVIA JA
RISKITEKIJÖITÄ



Tärkeää on muistaa korostaa, että riippuvuuksien syntyminen on yksilöllistä ja jo muutamalla suojaavalla tekijällä voi olla merkittävä vaikutus yksilön kannalta. Altistavat tekijät eivät myöskään automaattisesti tarkoita, että henkilöstä tulisi päihteiden käyttäjä.

SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- » Turvallinen ja huolehtiva perhe sekä kasvuympäristö
- » Hyvät sosiaaliset taidot ja verkostot
- » Pärjääminen jossain, onnistumiset
- » Hyvä itsetunto ja myönteinen minäkuva
- » Keinot löytää päihteetöntä mielihyvää
- » Lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteisiin
- » Tupakoimattomuus ja raittius tai vain vähäiset päihdekokeilut
- » Kiinnittyminen yhteisöihin
(perhe, koulu, työpaikka, harrastusryhmä jne.)

ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

- » Turvattomuus ja kriisit kasvuiässä
- » Yksinäisyys ja valvoton vapaa-aika
- » Koulunkäyntiongelmät ja oppimisvaikeudet
- » Impulssikontrollin puute
- » Luotettavien aikuiskontaktien puute
- » Biologinen ja sosiaalinen perimä
- » Runsas päihteiden käyttö lähiympäristössä ja päihteiden helppo saatavuus
- » Varhain aloitetut päihdekokeilut
- » Toistuva alttius päihteiden vaikutuksille



WWW.YAD.FI